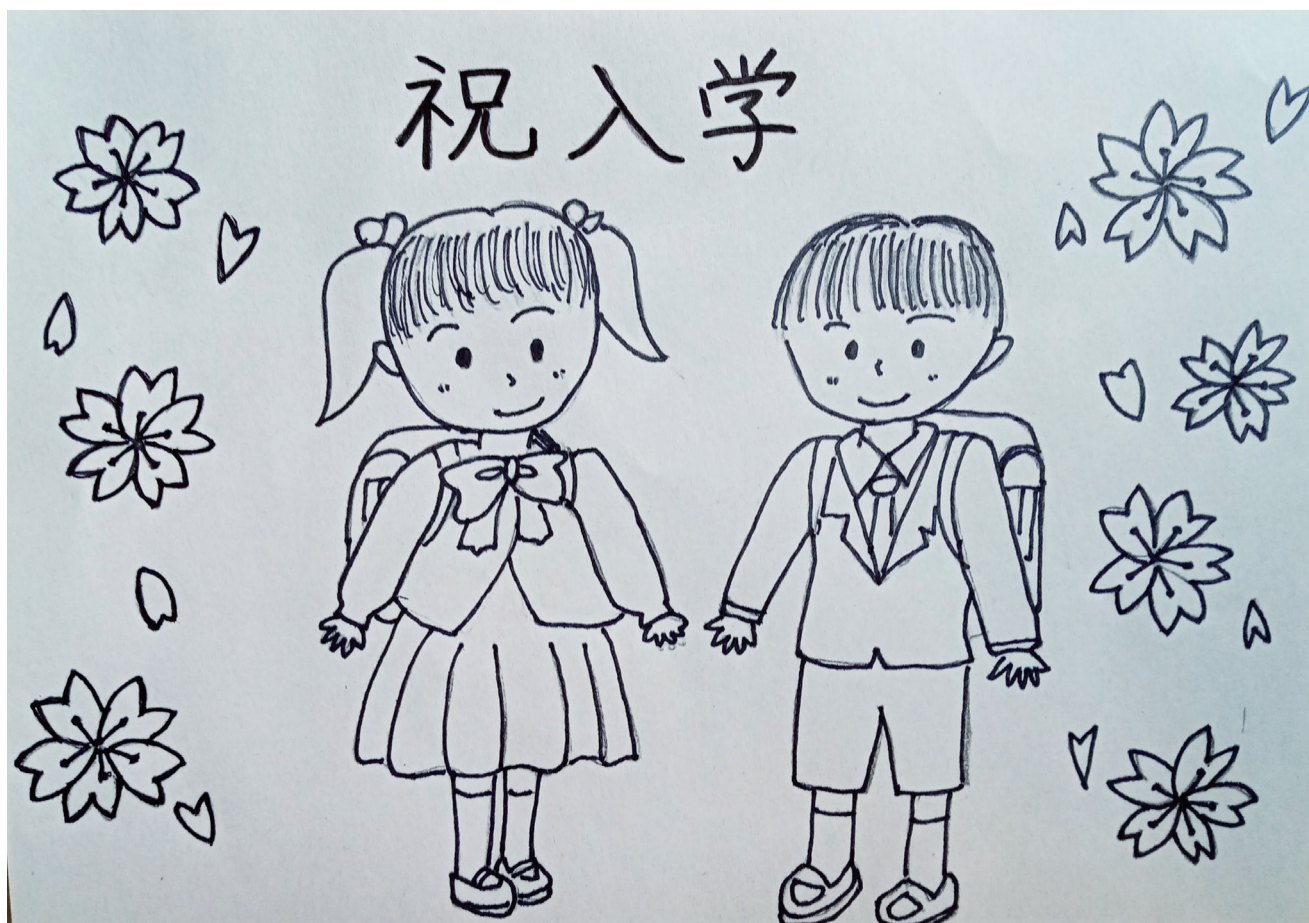




祝入学（画：森 友花さん）

総会のお知らせ

今年の春は、暑かったり寒かったりが激しかったですね。雪が降ったかと思えば夏日が来て、体調もおかしくなりました。草花や木々の芽吹きや開花も、何だか例年と違う様子ですし、鳥や虫たちも戸惑っている様子。

山火事があちこちで発生し、大雨で川が氾濫したり、地球が「人間たち、しっかりしろ！ 自然破壊を止める！ 地球は怒っているぞ！」と警告を発しているのでしょうか。私たちはそれにどう応えるか……。ひとりひとりの課題です。小さなことでも出来ることを実行しなければ、前に進まないのです。

新年度に入りました。ウェーブは今年度もさまざまな課題に取り組んで、歩みを進めていきたいと思います。皆様とウェーブの方向性について議論し、確認するために、以下の日程で総会を開きます。正会員でない方もオブザーバー参加ができます。多数の参加をお待ちしています。

●2025年度 総会のお知らせ

日時： 2025年6月22日（日） 10時～11時半

場所： ウェーブ分室（世田谷区弦巻2-39-11）

議題： 1) 2024年度活動報告・監査報告

2) 2024年度会計報告

3) 2025年度活動計画

4) 2025年度収支予算

5) 役員改選

6) その他

毎年のお願いですが、ウェーブのスタッフやボランティアの高齢化が深刻です。若い担い手を求めています。ウェーブの活動に関心のある方、ぜひお仲間に加わってください。ご連絡をお待ちしています！

つながりあって未来を拓こう



66年間、変わらなかった婦人保護事業の根拠となっていた「売春防止法」は「困難な問題を抱える女性への支援に関する法律」（女性支援新法）へと変わり、2024年4月に施行されました。DV、貧困、性暴力、性的搾取、障がい、精神疾患、外国籍……。さまざまな困難を抱え、傷ついてきた女性たち。女性の困難が多様化・複雑化するなかで、これまで支援からこぼれ落ちる実態がありましたが、大きく立ち遅れていた「女性福祉」の構築に期待が持てます。

この新しい法律が血の通った、ニーズに合った運用をされることを願って、今できることを力の限り尽くしたいと考え、ウェーブはさまざまな取り組みを行います。「ここなら暮らしていける」と思える地域を官民ともに力を合わせて作っていくことをめざします。一緒に考え、行動に移していきましょう。

今年度の取り組みをご案内します。ご参加をお待ちしています。

●女性支援ボランティア・サポーター 養成講座（第2弾）

- ・5月10日～7月5日の4日間（土曜日）
- ・うめとぴあ 他

全プログラムにワークを入れ、「だいじょうぶそばにいるよ」を体験します。全4回（8講座）ですが、部分参加も可能です。

●新しい居場所「オアシス@シーマシーマ」

- ・毎月第4月曜日 13:00～16:00
- ・コミュニティカフェ「シーマシーマ」
（世田谷線「松原駅」そば）

誰もが気軽に立ち寄ることができ、お茶やお菓子を楽しみながら、ハンドマッサージを受けたりクラフト作りもできます。

女性支援ボランティア・サポーター養成講座（全8回）2025

「だいじょうぶそばにいるよ」を体験する

この講座は、地域のさまざまなニーズに応えられる支援者を養成するものです。
DVをはじめとする多様な困難を理解し、いっしょに考え、寄り添うことのできる支援者の存在は大きな力になります。
修了した方は、ボランティア・サポーターとしてコミュニティ・ネットワーク・ウェーブで活動することができます。

【日時】2025年5月10日（土）～7月5日（土）の4日間（すべて土曜日）
午前の部 10:00～12:00 午後の部 13:00～16:00
※講座の詳細は裏面にそちらをご覧ください。

【会場】5/10, 5/31, 6/21 うめとぴあ（世田谷区立保健医療福祉総合プラザ）
世田谷区松原 6-37-10（小田急線「松原」駅から徒歩5分）

【7/5】参加者に後日連絡します。

【対象】ウェーブのボランティアに関心のある方（性別問わず、どなたでも）
【定員】20人（要申し込み・先着順）
【参加費】無料

●お申し込み・お問い合わせ
①氏名（よみがな）②メールアドレス ③電話番号 ④住所 ⑤所属
の情報を下記のいずれかにお寄せください。
・メール: wave_setagaya@yahoo.co.jp
・でんわ: 070-6478-7783

主催: NPO法人コミュニティ・ネットワーク・ウェーブ <http://www.ngo-npo.org/wave/>
協力: 一般社団法人イグの木 NPO法人 多摩川をこぼれ 一般社団法人グリーンサポートセタがや
NPO法人子育て支援グループ amigo NPO法人 SALS NPO法人セタがや子育てネット
セタがや子ども食堂・みつと 世田谷・生活者ネットワーク
せたがや地域交流NPOアソシエーション（せと） NPO法人セタがや福祉サポートセンター（リンク）
NPO法人レインボーコミュニティ coLabo NPO法人レジーエンス

後援: 世田谷区

お問い合わせ先: 世田谷区社会福祉課 福祉プログラム課
「障害者やその家族等への支援活動助成」

◆NPO法人コミュニティ・ネットワーク・ウェーブ主催◆
～自分らしく、ゆったり過ごせるスペース～

オアシス @シーマ・シーマ

世田谷線 松原駅そば

2025年4月、コミュニティ・ネットワーク・ウェーブが新しく居場所を始めます！
気軽に立ち寄り、過ごしたいように過ごせて、自分らしくいられる場所
それがオアシス@シーマ・シーマです。
オアシスに来ることで、少しでも不安な気持ちが減り、笑顔になれるように
「この町なら暮らしていける、ここなら生きていける」と思える場所をみんなで作っていきます。
地域の多様な団体と連携して、誰もが生きやすい地域づくりを進めます！

のんびり、ゆったり。
何もしなくてもOK！
ハンドマッサージで
リラクセス♡

お茶を飲んで、
スイーツでほっこり。
季節の美味しいものを
を少しずつ楽しんで。
時には、一緒に
料理しましょう！

簡単に印刷！アクセサリ
が作れます！
編み物セラフット、手芸な
ど、いろいろできます。

日時: 毎月第4月曜日
13:00-16:00
場所: コミュニティ・カフェ「シーマ・シーマ」
世田谷区赤堤 3-3-15-1F
申込み・問合せ
電話 070-6478-7783
E-mail wave_setagaya@yahoo.co.jp

主催: NPO法人コミュニティ・ネットワーク・ウェーブ

連携団体: 一般社団法人イグの木、一般社団法人グリーンサポートセタがや
NPO法人セタがや福祉サポートセンター（リンク） 世田谷・生活者ネットワーク
NPO法人レインボーコミュニティ coLabo NPO法人レジーエンス

「私にできること」を求めて



はじめまして。私は 2015 年頃にキャパシターに出会い、キャパシターをキッカケに NPO 法人コミュニティ・ネットワーク・ウェーブさんとのご縁を頂きました。

人間は社会的な動物です。どれだけ「一人が好き」と言ってみたとところで、人の中でしか生きられないようにできています。ときには人の中で傷つけあうこともあるけれど、苦い傷だからこそその宝があったり。いくつになっても、人との関わりで人は成長してゆくのだなと実感します。

それはさておき、不器用で人前で話すことが不得手な私に、できることはあるのか。南米の昔話 “ハチドリのひとしずく” (次ページを参照ください) を思いながら、自分にできることを模索していました。

ウェーブさんの活動に強く惹かれる理由はたくさんあります。その中からひとつだけ挙げるとしたら、「私にできること」がここにはあるからです。ここには私の居場所があります。ウェーブさんのこれまでの道のり、活動を知るほどに、言葉では表せない気持ちになります。“だいじょうぶ そばにいるよ” に込められた歴史や思い、お一人お一人のストーリー、輝くレジリエンス。

今回、女性支援ボランティア・サポーター養成講座に応募した理由は、支援に^{まつ}纏わる社会制度や背景、具体的で効果的な介入方法などを、しっかり学びたいという思いからです。新たな知識を吸収し、実践的なツールを増やし、仲間とのつながりを深く濃く広げてゆけるとの確信があり、とても楽しみにしています。このような機会を与えていただけることに感謝しています。

(塩原佐智子)

ハチドリのはたとしずく

森が燃えていました。

森の生き物たちは われさきにと 逃げていきました。

でも クリキンディという名のハチドリだけは 行ったり来たり。

口ばしで水のはたとを一ぱずつ運んでは 火の上に落としていきます。

動物たちはそれを見て「そんなことをして いったい何になるんだ」と笑います。

クリキンディはこう答えました。「私は 私にできることをしているだけ」



この短い物語には大きなメッセージが込められています。クリキンディはハチドリという小さな体ながら、大きな勇気をもっているように感じられます。そして他の動物たちは臆病者で、自分さえよければいいといった卑怯者のように感じられます。

でも、動物たちが火を消そうともせずに逃げ出してしまった本当の理由は何だったのでしょうか？

大きな体で力持ちのクマは、幼い子グマを守るために避難したのかもしれませんが。足の速いジャガーは、後ろ足を使って火に砂をかけることに気づかなかただけかもしれませんが。雨を呼ぶことのできる「雨ふり鳥」は、自分たちの降らせる雨が火を消すことができることを知らなかったのかもしれませんが。

クリキンディは伝えてくれているのです。他の人を非難したり、怒りや惜しみや妬みに身を任せる暇があったら、自分のできること、自分にもできることを淡々とやっていこうよと。

クリキンディは伝えてくれているのです。私たちはあまりに大きな問題や困難や力に取り巻かれてしまう時、それを考えるだけで気が遠くなってしまうたり、あきらめや無力感に心を支配されてしまいがちですが、どんな困難な中にも私たち一人一人には「できること」が必ずあるんだよと。

クリキンディは教えてくれているのでしょう。あの燃えていた森は、この世の中を覆っている闇のことかもしれないと。戦争、飢餓、貧困、差別、そして環境破壊……。この世の中は大変な問題でいっぱいです。

でももっと大きな問題は、これらのことに対して「自分に問題を解決する力なんてない」とか、「そんなことをして何になるんだろう」と、大切な事柄や行いに目をつぶってしまうことです。

私たち一人一人は、ちいさなハチドリの力に過ぎないかもしれませんが、この無力感やあきらめを吹き払い、しっかりと目を開いて問題と向き合い、「私にできること」について考え、行動し、それらを積み重ねてゆくことができるとしたら、燃えている森の「火」を消す力にだってなれるかもしれません。(構造医学研究財団資料から援用)

ウェブカレンダー

	月	火	水	
第1週	 10:15-11:45 歌声サロン  13:00-16:00 みどりがめ		 10:00-12:00 健康体操	
第2週	 10:15-11:45 どんぐり  13:00-16:00 みどりがめ	 13:30-15:30 健康麻雀	 10:00-12:00 健康体操  15:00-19:00 子ども食堂 子どもの居場所	
第3週	 10:15-11:45 歌声サロン  13:00-16:00 みどりがめ	 14:00-16:00 川柳	 10:00-12:00 健康体操	
第4週	 10:15-11:45 どんぐり  13:00-16:00 みどりがめ  13:00-16:00 オアシス@ シーマシーマ	 13:30-15:30 健康麻雀	 10:00-12:00 健康体操  15:00-19:00 子ども食堂 子どもの居場所	
第5週			 10:00-12:00 健康体操	
「食事会」	 12:00-13:30 お楽しみ定食 (500 円)	 12:00-13:30 お楽しみ定食 (500 円)	 12:00-13:30 お寿司定食 (500 円)	

【歌声サロン】童謡や唱歌・歌謡曲・外国民謡などをキーボード伴奏で。お茶菓子付き。(参加費 500 円)

【みどりがめ】古切手の整理・ウエスづくり・健康麻雀。お茶菓子付き。(参加費 月 500 円)

【どんぐり】トーンチャイムという楽器で合奏します。お茶菓子付き。(参加費 月 500 円)

【オアシス@シーマシーマ】さまざまな困りごとを抱える女性たちがゆったり過ごせる居場所。お茶を
したり手芸なども楽しめます。場所：シーマシーマ（赤堤 3-3-15 1F）申込先：070-6478-7783

【健康麻雀】認知症予防に勝ち負け気にせず楽しく脳トレ。お茶菓子付き。(参加費 500 円)

【健康体操】ストレッチ・軽筋トレ。お茶菓子付き。(参加費 月 1,000 円)

【アンサンブル】いろいろな楽器で合奏。楽器はお貸しします。お茶菓子付き。(参加費 500 円)

【三味線にふれる会】初めてさわる方 OK。楽器はお貸しします。お茶菓子付き。(参加費 500 円)

【写生の会】花や静物などをスケッチして水彩で色をつけます。お茶菓子付き。(参加費 500 円)

【ウクレレを楽しむ会】ウクレレを弾きながら童謡などを。お茶菓子付き。(参加費 500 円)

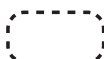
②場所や時間に変更になるものがあります。参加ご希望の方は事前に確認してください。
お問い合わせ先：070-5457-7781（一宮）



駒沢中学校「支えあいルーム」で開催



シーマシーマで開催



ウェーブ分室で開催



弦巻区民センター調理室で開催



パークシティ弦巻集会室で開催

	木	金	土	日
	10:00-12:00 アンサンブル 14:00-16:00 写生の会 13:30-15:30 健康麻雀	10:00-14:00 俳句 (地域デイ) 13:00-15:00 卓球	10:00-13:00 地域デイ プラタナス 10:00-12:00 輪投げ 14:00-16:00 ヨガ・健康体操	
	14:00-16:00 三味線に ふれる会	10:00-14:00 健康麻雀 (地域デイ) 13:00-15:00 卓球	10:00-13:00 地域デイ プラタナス 10:00-12:00 輪投げ 10:00-11:30 キャパシター 14:00-16:00 ヨガ・健康体操	電話相談 13:00-17:00
	10:00-12:00 アンサンブル 14:00-16:00 写生の会	10:00-14:00 健康麻雀 (地域デイ) 13:00-15:00 卓球	10:00-13:00 地域デイ プラタナス 10:00-12:00 輪投げ 14:00-16:00 ヨガ・健康体操	
	13:30-15:30 ウクレレを 楽しむ会	10:00-14:00 書道 (地域デイ) 13:00-15:00 卓球	10:00-13:00 地域デイ プラタナス 14:00-16:00 ヨガ・健康体操	電話相談 13:00-17:00
		10:00-14:00 健康麻雀 (地域デイ) 13:00-15:00 卓球	10:00-13:00 地域デイ プラタナス 14:00-16:00 ヨガ・健康体操	
	12:00-13:30 お楽しみ定食 (500 円)	12:00-13:30 お楽しみ定食 (500 円)	12:00-13:30 プラタナス お楽しみ定食 (500 円)	

【地域デイ】各週で俳句・麻雀・書道。お茶菓子付き。(参加費 500 円、食事代 300 円)

【卓球】軽く汗をかく程度の運動で健康維持。お茶菓子付き。(参加費 500 円)

【地域デイプラタナス】健康麻雀・手芸・吹き矢・おもり体操・その他やりたいことを自由に。
(参加費 500 円・食事代 400 円) 場所：パークシティ弦巻集会室（弦巻 2-18）

【キャパシター】疲れや不安、ストレスを和らげる女性のためのこころとからだのセルフケア。いつでも、だれでも、どこでもできます。女性対象、お子様連れ OK。場所：うめとぴあ（変更あり・要確認）

【輪投げ】「輪投げ」というと幼児の遊びかと思うかも知れませんが、れっきとしたスポーツです。輪投げ大会というのもあって難しいのです。体力維持、集中力向上に！ お茶菓子付き。(参加費 100 円)

【ヨガ・健康体操】自然治癒力向上を目指してゆったり体操。お茶菓子付き。(参加費 月 1,000 円)

【電話相談】DVや孤独孤立感、生活や人間関係の悩みなど、気軽にお電話ください。秘密は厳守されます。あなたの大切な気持ちを安心して話せる場です。TEL：070-3183-7781（2025 年 4 月から）

最期の時をいかに迎えるか



最近、『サイレント・ブレスー看取りのカルテ』という小説を読みました。著者の南杏子さんは、ご主人の赴任に同行して、海外で出産・子育てを体験したことから医学部に学士編入し、老年学の内科医になったというスーパーウーマンです。

小説の中に登場する人物はさまざまです。難病を持って生まれてきて、それでも普通の日常を最期の瞬間まで楽しもうとする青年、癌で余命を意識しながらもあきらめず闘いに挑む人、自身が手術した患者を訪問して予後を確認することを最期の仕事とする末期癌の医師、住み慣れた家で、家族と穏やかな最終章を過ごすことを望む人。

小説の主人公は大学病院で先進医療を志す女性の医師ですが、突然訪問診療所への赴任を命じられ、戸惑いながら患者さんと接する中で、「病気を治す医療」だけではなく「生きることを支える医療」があること、そしてそれは医師一人ではなく、さまざまな職種が結集するチームケアによってであることを学びます。そして、主人公は親族の看取りを経て、人の死を厳粛に受け止めることを学びます。

この小説を読みながら、これまでケアマネジャーとして向き合ってきたさまざまな看取りが重なりました。

誰もがいつかは「最期の時」を迎えます。「どこで、どんなふうにその日を迎えるか」を自分で決めて、それまで自分らしく生きることができたら幸せですが、それを可能にするのは本人、家族を含めた医療職、介護職を中心とするチーム力だということをいつも感じています。

そして、より良い「生と死」を迎えるためには、「常々自分の思いを周囲に伝えておく」ことから始めるのが良いかもしれません。 (N・H)

人気のマーマレードが危機！！



今年も恒例のマーマレードづくりが進んでいます。市販のものとは全く違う、手づくり・自然派の人気者。一度食べたら他のものは食べられないと、リピーターになってくださる方が多いのですが、そのマーマレードが危機に陥っています。

というのも、今年は原材料の夏みかんが手に入らないのです！ ウェーブのマーマレードは近隣のお宅からみかんを提供していただいて、ボランティアさんの力を借りて作っています。ところが、今年は「不作で実が少ししか成らなかった」「手入れができないので木を切ってしまった」などの理由で、昨年の $\frac{1}{2}$ ～ $\frac{1}{3}$ 位しか集まっています。

世田谷は都内でも緑が多く、お庭に夏みかんの木がある家が結構多かったのですが、ここ数年で「確かこのお家には夏みかんの木があったはず」というところの木が切られていたり、家そのものが建て替えられ1軒だった敷地に数軒の家が建っていたり、とにかくあの黄色に輝く鈴なりの夏みかんを見かけることが少なくなりました。

「夏みかん」という名が付いているので、夏に収穫すると思うかもしれませんが、マーマレードにするには寒い時期（1～2月）に採ったほうが、ペクチンが多くてとろりとなめらかなマーマレードができるのです。果物としてそのまま食べるなら、なるべく木に成ったままで5～6月に採ったほうが酸っぱくないのですが、その頃にはペクチンが減ってジューシーさもなくなってきます。

ですから、ウェーブではなるべく早く採って2～3月に集中して作業をし、完成品にする手前で冷凍して1年間まんべんに提供できるようにしています。ウェーブにとってマーマレードの売上は活動資金として重要な位置を占めているのです。

たくさんのファンが待っているマーマレードが作れなくなったら大変！ 4月は採る時期としては遅いのですが、もしご自宅で、知人宅で、ご近所さん宅で、まだ夏みかんが木に残っていて提供してくださる方がいらっしゃったら、ぜひご一報ください。

ウェブ俳句の会

校門の閉ぢて散り敷く花の屑

大富士や一湾遙か花菜風

岡部紗椰子

春の陽や背すじ伸ばして前進す

冴返る一枚羽織り夕散歩

武石洋子

反りだした片栗の花日をあびて

バスの旅富士をも隠す黄砂かな

竹内恭子

なごり雪季節すすむも風荒し

窓越しに朧に燐けぶるスカイツリー

徳永正子



花の下青年の頃歌う翁わう

厨辺くりやべに香りただようよもぎ餅

中田フミ子

百歳の笑い皴かな縁うらら

陽炎かげろうや地球のあちこち歪みたり

原幸子

チューリップ晴れの親子を迎えけり

春愁や別れに続き出会あり

樋口正明

花人となるべく渡る桜橋

枝垂れては池を鏡の糸柳

山本欣子

雨だれのリズムのどけしジャムづくり

老幹にいのちたくまし初桜

一宮蓉子

お米がない！ 高い！！

都心で農家の人たちがトラクターを運転し、政府にもの申す「令和の米騒動」があったとか。「もっとやって！」と拍手を送ったのは私だけではないだろう。米の値段が、1年前は5キロ2,000円だったのが、今年は4,000円超。高値は東京だけの話ではない。私の暮らす愛媛の過疎地のスーパーも同様だ。地元農家の農産物を扱う直売所は2,500円ほどだったが、1日15袋限りだったので開店直後に完売。それも2月には在庫が底をついて、米不足となっている。私も米を作っているが、去年は猪が来て2割しか収穫できなかった。県内の米どころの友人に聞いても自宅用だけ残し、残りは求めに応じてすべて販売したという。米高騰・米不足は流通の問題だろうが、農産物全体の自給率を上げることも真剣に考えたい。（みきねえ）

ウェーブの会員になりませんか（会員登録のお願い）

■正会員：年会費3,000円

ウェーブのサービスを利用したい方や、
ウェーブの活動をスタッフと一緒に支えてくださる方

■賛助会員：年会費5,000円

時間や労働力の提供はできないけれど、資金面で支えてくださる方

■寄付：金額自由（随時受付）

会員にはならないけれど、応援したいと思ってくださる方

振込先はこちらです

郵便振込：00170-9-401564

〔名義〕コミュニティ・ネットワーク・ウェーブ

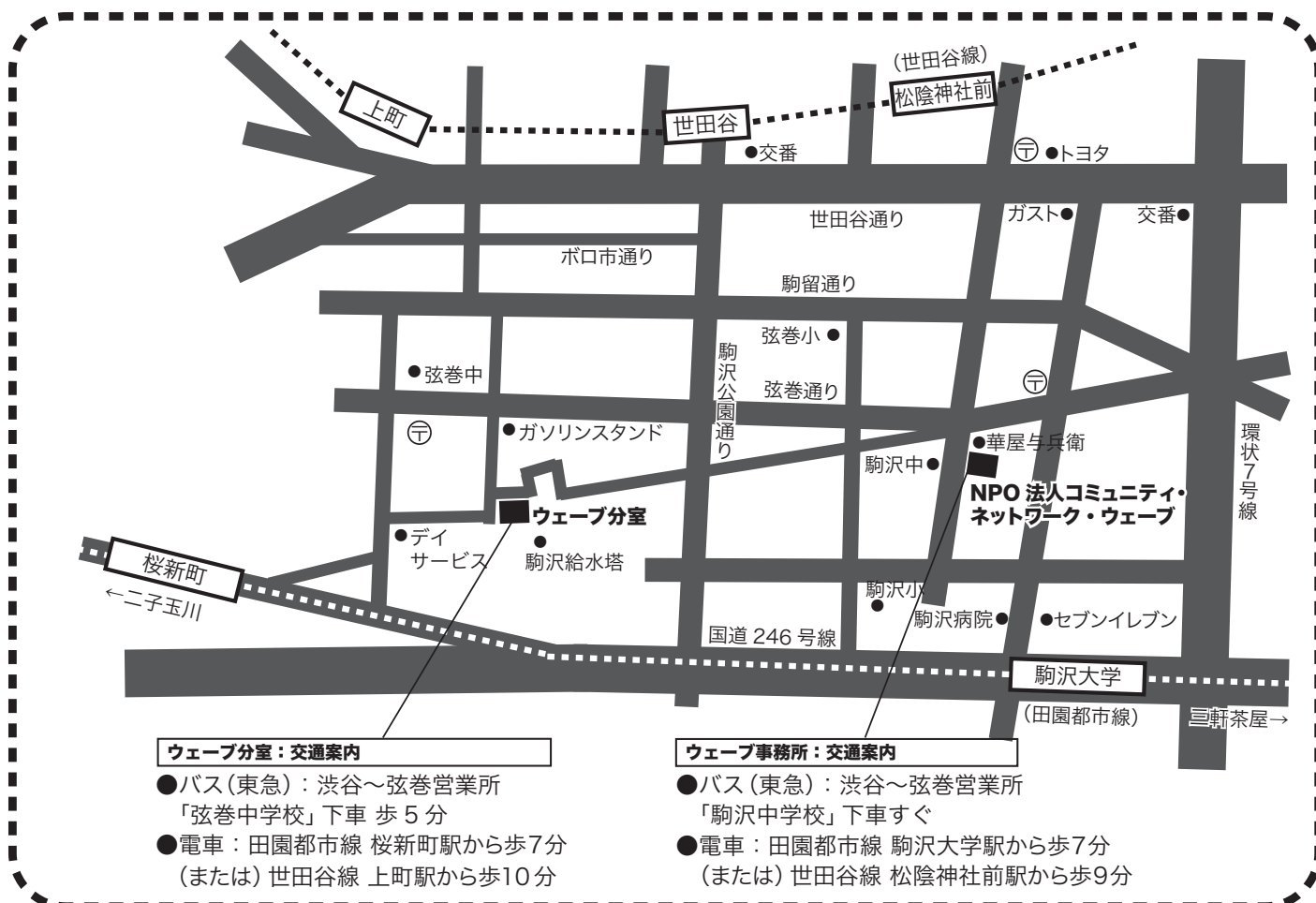
銀行振込：みずほ銀行 駒沢支店（普）2025583

〔名義〕特定非営利活動法人コミュニティ・ネットワーク・ウェーブ

ウェーブ通信「おおなみこなみ」は、コミュニティ・ネットワーク・ウェーブ（CNW）の活動を多くの方に知っていただくために、年4回発行しています。ボランティアさんや地域の方、ウェーブを利用されている方などから記事をいただき、絵の好きな方から表紙やイラストを提供いただいています。ウェーブは「地域」を見つめながら活動しています。地域のいろいろな声の発表の場として、みなさんに利用していただきたいと思います。

NPO法人 コミュニティ・ネットワーク・ウェーブのご紹介

◎ NPO法人コミュニティ・ネットワーク・ウェーブ (CNW) は、障害のある人もない人も、高齢者も子どもも若者も、すべての人が家庭や地域の中で普通に日常生活を送り、支えあって暮らす社会 (ノーマライゼーション) の実現をめざして、1994 年に設立されました。高齢者・障害者の支援をはじめ、差別や偏見による人権の問題、家庭内での暴力の問題、環境保護に関わるリサイクルなど、さまざまな問題に取り組み、その解決に向けて努力を重ねています。不安の多い世の中で、心のよりどころを求めている多くの人たちのオアシスになれることを願って活動しています。



ウェーブ分室 (だれでもサロン道草)

世田谷区弦巻2-39-11
tel:070-5457-7781

ウェーブ事務所(介護事務所)

世田谷区駒沢2-43-9 駒沢サンハイム304
tel:03-5430-7781 (9:00～18:00)
fax:03-5430-7771 (いつでも可)

ウェーブ通信「おおなみこなみ」第112号

発行日：2025年04月20日

発行所：NPO法人 コミュニティ・ネットワーク・ウェーブ

154-0012 世田谷区駒沢2-43-9 駒沢サンハイム304

メール wave@ngo-npo.org ホームページ <http://www.ngo-npo.org/wave/>

ウェーブ
メールアドレス



ウェーブHP



ウェーブ
Twitter

